

# Mecryll wedi'u grilio gyda phiwrî ffa a garlleg, a iogwrt Bara Lawr Cymru<sup>Δ</sup>



Gweinwch y mecryll gyda ffenigl y môr wedi'i stemio'n ysgafn, neu lysiau gwyrdd tymhorol.

**Ar gyfer 2 | Paratoi 20 munud | Coginio 30-40 munud**

## Cynhwysion

- 2 ffiled mecryll ffres
- 1 byl o garlleg
- 1 x tun 400g o ffa gwynion
- Halen Môn<sup>Δ</sup> a phupur du
- 3 llwy fwrdd o iogwrt naturiol
- 1 llwy fwrdd o fara lawr
- 1 lemwn
- 2 lwy fwrdd o olew olewydd

## Dull

- 01** Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i 180°C/Nwy 4.
- 02** Torrwch y top oddi ar y byl garlleg cyfan, rhoi'r garlleg yng nghanol sgwaryn o ffoil, gwasgu'r top, a'i goginio yn y ffwrn am 30 munud. Tynnwch y garlleg o'r ffwrn a mynd ati'n ofalus i wasgu'r cnawd meddal o'r crwyn i mewn i brosesydd bwyd.
- 03** Draeniwch y ffa gwynion a'u rhoi yn y prosesydd bwyd gyda 1½ llwy fwrdd o olew olewydd, gan gyfuno popeth tan y bydd y cymysgedd yn llyfn. Ychwanegwch sudd hanner lemwn ato. Blaswch ac ychwanegwch halen os bydd angen.
- 04** Rhowch y iogwrt plaen mewn powlen fechan, ac ychwanegu croen a sudd hanner lemwn a'r bara lawr. Cymysgwch y cyfan yn dda. Rhowch hwn ar un ochr tan y byddwch yn barod i roi popeth ar blât.
- 05** Cynheswch y gril i ganolig-uchel. Brwsiwch y mecryll gyda mymryn o olew olewydd ac ychwanegu halen a phupur, cyn eu grilio am 2-3 munud ar bob ochr, tan y byddan nhw wedi coginio.
- 06** Wrth i'r mecryll goginio, cynheswch y piwrî ffa gwynion mewn padell dros wres isel. Byddwch yn ofalus nad yw'n dal yng ngwaelod y badell. Os yw'n rhy drwchus, ychwanegwch fymryn yn rhagor o sudd lemwn.
- 07** Pan fydd y mecryll wedi coginio, defnyddiwch lwy i roi'r piwrî ffa gwynion ar blât, a rhoi'r mecryll ar ei ben. Gweinwch gyda'r iogwrt bara lawr.

